



Sangay ti Salun-at ti Panagpampamunot ti Nataengen

Nalaus a Panagliday

Ilocano



Ania ti Nalaus a Panagliday (Depression)?

Agarup 9 a porsiento dagiti tattao iti Estados Unidos ti agsagsagaba ti nalaus a panagliday. Ngem gapu ti adu a taw-enen a panagsuksukisok, addan dagiti makatulong nga ag-agas ken panangagas kas ti "pannakipatpatang." Daksanggasat ta adu ti tattao a saan a makaammo a mabalin a maagasan ti nalaus a panagliday. No sika wenco maysa nga ipatpategmo ket malidlidayan, makarikrakna ti kina-ubbaw ti kaunggan ken kinakapuy ti rikna, nabannog, wenco marigatan a maturog, mangan, mangipamaysa ti panagpampamunot wenco panangaramid kadagiti bambanag, mangipapas ti panagbiag, wenco makapampamunot ti maipanggep ti pannakatay, matulungannaka ti impormasion iti daytoy a polieto tapno maawatam a nasaysayaat no ania ti

nalaus a panagliday, ken tapno maaramidmo dagiti addang a makatulong kenga wenco ti ipatpategmo.

Dagiti Klase ti Nalaus a Panagliday

Adu a klase ti nalaus a panagliday, kas met la dagiti dadduma a saksakit kas koma ti sakit ti puso. Patangenmi iti sumaganad ti tallo a gagangay a klase ti nalaus a panagliday.

Ti nakaro a nalaus a panagliday (*major depression*), ket malasin babaen kadagiti senyales a makasinga iti kabaelan nga agobra, agadal, maturog, mangan, ken mangipapas ti panagbiag. Mabalin a maminsan laeng a mapasamak daytoy ngem ad-adu ti gundaway a mapasamak daytoy iti ad-adu a daras iti unos ti panagbiag.

Ti saan unay a nakaro a klase ti nalaus a panagliday ket no *kadarato a malmaldaang ti rikna* ngem saan a nakaro daytoy (*dysthymia*). Malasin daytoy babaen kadagiti napaut ken nakaro a senyales, ngem saan a kas kadakes ti nakaro a nalaus a panagliday. Nupay kasta, pakaigappuan latta daytoy tapno saan a nasayaat ti marikrakna ti pasiente wenco dina marikna ti ragsak. Adu a tattao nga addaan ti *kadarato malmaldaang a rikna* ngem saan a nakaro ket nakapadesen ti nakaro a nalaus a panagliday iti napalabas. Maysa pay a klase ti nalaus a panagliday ket isu tay sakit nga *agsinnublat ti tumaytayok* ken *malmaldaang a rikna* (*bipolar disorder*), wenco sakit nga *agsinnublat tay di normal a kinaragsak* ken *nalaus a panagliday*

(*manic-depressive*). Ti sakit nga agsinnublat ti tumaytayok ken malmaldaang a rikna (*bipolar disorder*) ket saan a kas gagangay kasla dagiti dadduma a klase ti nalaus a kinaliday. Malasin daytoy babaen kadagiti panagbalbaliw ti rikna: tumaytayok ti panagrikna (di normal a kinaragsak) ken malmaldaang ti panagrikna (nalaus a panagliday). No maminsan napartak nga agbaliw ti rikna, ngem adda a mapaspasamak ti nabayag a panagbaliw ti rikna. No tiempo ti nalaus a panagliday, mabalin a mapadasan ti maysa a tao ti aniaman wenco isu amin dagiti senyales ti nakaro a nalaus a panagliday (malmaldaang ti panagrikna). No tiempo ti di normal a kinaragsak (tumaytayok ti panagrikna), mabalin a napartak nga agsao ti pasiente wenco sao a sao ken nakapigpigsa isuna. Masansan nga apektaran ti di normal a kinaragsak ti panagpampamunot ti maysa a tao, ti panangamirisna kadagiti bambanag, ken panaggargarawna no makipul pulapol kadagiti tattao. Pakaigappuan daytoy dagiti nakaro a problema ken pakaibabainan. Kas pangarigan, no tumaytayok ti rikna ti maysa a tao, mabalin a pagarupenna a nalatak wenco nabaknang isuna ken agaramid kadagiti pangngeddeng a saan a pagsayaatan ti negosiona wenco makikamalala isuna. No di maag-agasan ti di normal a kinaragsak, mabalin a kumaro daytoy ket agtinnag a nakaro a sakit ti panagpampamunot, kas ti panagmauyong.

Dagiti Pakaigappuan ti Nalaus a Panagliday

Ibagbaga dagiti sumagmamano nga agsuxukisok a ti nalaus a panagliday ket matawid ken makita daytoy kadagiti

agkakabagian. Ibaga met dagiti dadduma nga agsuksukisok a mabalin a maigapu daytoy iti nakaro a pannakabannog iti pagtaengan, trabaho, pagadalan wenco pannakatay ti maysa nga ipatpateg. Maysa pay, nalaka a kapten ti nalaus a panagliday dagiti tattao a nababa ti talekda iti bagida, dagiti saan a nasayaat ti panagkitada iti bagida wenco dadduma a tattao, wenco dagiti tattao a kankanayon nga agrekreklamo wenco agung-unget. Impakita payen dagiti agsuksukisok a dagiti saksakit kas koma ti atake ti puso wenco kanser ket mabalin pay a pakaigapuan ti nalaus a panagliday. Patienmi a ti nalaus a panagliday ket maigapu ti aglalaok a bamanag kas ti pannakatawid ti daytoy, dagiti bamanag a mainaig ti panagpampanunot, bamanag a naespirituan ken dagiti adda iti aglawlaw.

Panangadal ken Panangagas

Ti umuna nga addang tapno maagasan a nasayaat ti nalaus a panagliday ket pannakaeksamen ti bagi nga isayangkat ti maysa a doktor. Iraman ti nasayaat a panangagas ti kumpleto a pakasaritaan dagiti senyales – kaano a nangrugi, kasano kapaut, kasano kakaro, no napadasanen ti pasiente dagitoy iti napalabas, ket no kasta, no naagasan dagiti senyales ken ania ti pinangagas. Saludsodento ti doktor ti maipanggep ti panaginom ti arak ken panagusar ti droga, ken no mapampanunot ti pasiente ti maipanggep ti pannakatay wenco panagpakamatay.

Maysa pay, nasken nga iraman ti pakasaritaan dagiti saludsod no adda

dadduma a kameng ti pamilia a nakapadesen ti nalaus a panagliday ken, no naagasan daytoy, ania dagiti pinangagasda ken ania kadagitoy ti nakaagas.

Kamaudiananna, nasken nga mairaman iti panangadal ti panangeksamens ti kasasaad ti panagpampanunot tapno maammoan no naapektaran ti panagsao, ti panagtaray ti panunot, wenco lagip. Mapasamak ngamin no dadduma dagitoy a nayon ti nalaus a panagliday ken di normal a kinaragsak.

Dagiti Karbengam

No usarem dagiti serbisio iti salun-at ti panagpampanunot, adu ti karbengam. Mairaman ti karbengan a matratar a nasayaat ken narespetoan; ti karbengan a maipaayan kadagiti serbisio ken ag-agas no kaano a masapulmo dagitoy; ti karbengan a maikkan ti impormasion maipanggep kadagiti madi nga epektu ti agasmo, ken, no mabalin, dagiti pagpiliam nga ag-agas.

Pagpilian a Panangagas

Ti pagpilian a panangagas ket depende iti matakuanan iti panangadal. Adda adu nga ag-agas a makatulong. Makatulong pay ti pannakipatpatang iti maysa a tao a makaawat no ania ti nalaus a panagliday tapno mabalbalikan ti panangipapanmo ti nalaus a panagliday. Maisurona pay kenka dagiti bamanag tapno maimatonam daytoy. Sumagmamano a tattao a makapadpadas ti saan unay nakaro a nalaus a panagliday ket umimbag babaen laeng ti pannakipatpatang ken saandan

kasapulan ti agas. Dagiti met tattao a makapadpadas ti nakarkaro a nalaus a panagliday ket matulungan ti agas. Umimbag ti kaadduan a tattao babaen ti aggidan a wagas, kas koma ti agas (tapno mabang-aran a dagus) ken pannakipatpatang (tapno masursuroda dagiti wagas no kasano a tamingen dagiti problema ken pakabannog iti biag).

Laglagipem a mabalin pay nga igiddan iti agas ken pannakipatpatang dagiti wagas ti panangagas a maus-usar iti kulturam wenco pammattim.

Nalaus a Panagliday iti Kulturam

No sabali ti panangipapan ti kulturam iti nalaus a panagliday, ibagam koma iti doktormo, narsmo, wenco ti mangimatmaton ti kasom. Daytoy ket tapno makitami manipud ti panirigam no ania ti mabalin a nakaigapuan ti nalaus a panagliday, dagiti tradisional a mangngagas iti gimong nga ayanmo, ken dagiti wagas ti panangagas a maus-usar iti kulturam wenco pammattim. Ken no kayatmo ti mangipatarus ti lengguah a tumulong kenka a makipatang iti doktormo, ipakaammom laeng iti mangimatmaton ti kasom ket ikkandakanto ti maysa nga awan ti bayadam.

Para ti ad-adu pay nga impormasion maipanggep ti nalaus a panagliday, makipatangka iti klinika ti salun-at ti panagpampanunot nga asideg iti pagtaengam, wenco tawagam a mismo ti mangimatmaton ti kasom.